

TOIMISTOSOTURIN TOIMINTAKYKYTESTI

Sytytetään yhdessä kipinää liikuntaan! Mikä on teidän toimistosotureidenne toimintakyky? Fyysisen kunnon vaikutus työsuorituksiin sekä hyvinvointiin ja sitä kautta liiketoimintatulokseen on kiistaton.

Mitä testin aikana tapahtuu?

Teemme huolella valittuja yksinkertaisia liikkeitä, joiden avulla työyhteisöliikunnan ammattivalmentajat antavat osallistujille helposti omaksuttavat palautteet

Testiliikkeinä:

- kyykkyvalatesti
- brasilialainen istumatesti
- kokovartalolankku
- tasapainotesti



Kuka voi osallistua?

Kaikki voivat osallistua. Skaalaamme liikkeitä eri kuntotasoon sopivaksi. Vaikka vamma tai kipu estäisi osallistumasta tällä hetkellä, kannattaa silti tulla mukaan kuuntelemaan ja havainnoimaan.

Mitä hyötyä testistä on osallistujille?

Toimintakykytestin tuloksena jokainen osallistuja saa ajatuksia herättävää tietoa suorituskyvystään. Fyysisen kunnon ja valmennusalan huippuvalmentajamme antavat osallistujille liikuntaan motivoivan palautteen. Lihaskuntotestin avulla testataan ja havainnoidaan terveyden kannalta tärkeimpien lihasryhmien toimintakuntoa. Ohjelman jälkeen voit tehdä samoja testejä helposti myös kotona.

Testin jälkeen, kun intoa riittää toteutamme 10 minuutin skaalautuvan tehokuntopiirin, johon jokainen voi osallistua kuntoon katsomatta

Ohjelman kesto: 1,5 – 2,5 h

Osallistujien varusteet: liikuntavaatteet

toteutuspaikka: Avoin sisätila esimerkiksi kokoustila.

Lämpimällä säällä ohjelma voidaan toteuttaa ulkona.

